



Foto: iStock.com

Entspannung und Körperhaltung

Für Suchtbetroffene und Angehörige, die ihr Wohlbefinden steuern und Techniken lernen wollen, um sich zu entspannen

Entspannungstechniken haben nachweislich einen neurobiologischen Effekt; sie beugen beispielsweise wissenschaftlich erwiesenen Rückfällen vor.

Inhalt

In geleiteten Gruppensitzungen (Anleitungen alternierend in deutscher und französischer Sprache) haben Sie die Möglichkeit:

- Sich auf sich selber und Ihren Körper zu konzentrieren
- Entspannungsübungen zu entdecken
- Entspannungstechniken kennenzulernen, die Sie auch Zuhause anwenden können
- Auswirkungen Ihrer Körperhaltung auf Ihr Befinden festzustellen

Datum und Ort

Wann: Mittwoch, von 17:00 bis 18:00 Uhr

Dauer: 18.8. – 8.12.2021

Deutsch: 8.9. | 20.10. | 10.11. | 8.12.

Französisch: 18.8. | 22.9. | 13.10. | 1.12.

Wo: Berner Gesundheit
Zentrum Jura bernois-Seeland
Bahnhofstrasse 50
2502 Biel

Mitbringen

Bequeme Kleidung und Matte.

Kosten und Anmeldung

Kosten: 10 Franken (einmalig)

Kontakt: Erika Amrein und Cyrill Gerber,
Telefon 032 329 33 70, biel@beges.ch

Anmeldung: Sie können sich telefonisch unter 032 329 33 70 oder per Mail unter biel@beges.ch anmelden.

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne